

Flerkorns blodsukkervennlige pannekaker

Næringsrike pannekaker som kombinerer fullkorn og linfrø for å lage en mettende frokost som ikke sender blodsukkeret i været slik tradisjonelle hvetemelspannekaker gjør.

Forberedelse: 15 min

Tilberedning: 25 min

Totalt: 70 min

Porsjoner: 9

GL 12.8 / GI 51

Ingredienser

Low-medium GI (54), provides fiber and B vitamins hvetemel

Low GI (54), gluten-free ancient grain option hirsemel

Low GI (35), contains beta-glucan fiber for glucose control byggmel

Minimal GI impact, adds omega-3 fats and fiber linfræmel (malt linfrø)

Low-medium GI (55), adds soluble fiber havregryn

No glycemic impact, leavening agent bakepulver

Medium-high GI (58), consider reducing to 2 tbsp or substitute with stevia honning

No glycemic impact, adds moisture nøytral matolje

Low GI (34), protein-rich plant milk usøtet soyamelk

No glycemic impact, pure protein for satiety store eggehviter, pisket til luftig konsistens

Instruksjoner

Step 1

Bland alle tørre ingredienser i en stor bolle: hvetemel, hirsemel, byggmel, malt linfrø, havregryn og bakepulver. Visp sammen grundig for å sikre jevn fordeling og fjerne eventuelle klumper.

Step 2

I en separat middels bolle, visp sammen de våte ingrediensene: allulose, avokadoolje og usøtet soyamelk til søtstoffet er helt oppløst. Tilsett de piskede eggehviten og vend dem forsiktig inn for å bevare den luftige teksturen.

Step 3

Lag en fordypning i midten av de tørre ingrediensene og hell i den våte blandingen. Rør forsiktig med en tresleiv eller slikkepott til ingrediensene akkurat er kombinert - røren bør forbli litt klumpete. Overmiksiing vil lage seige, tette pannekaker.

Step 4

Dekk bollen med plastfolie og sett i kjøleskapet i 30 minutter. Denne hvileperioden lar fullkornene hydrere fullstendig og bakepulveret aktiveres, noe som gir luftigere pannekaker med bedre tekstur.

Step 5

Omtrent 10 minutter før steking, forvarm ovnen til 110°C og plasser en stor stekeplate inni for å holde ferdige pannekaker varme. Varm opp en stekepanne med non-stick belegg eller en takke over middels varme og dekk lett med matspray eller et tynt lag olje.

Step 6

Hell omtrent 1/4 kopp røre på den oppvarmede pannen for hver pannekake, med 5 cm mellomrom. Stek uforstyrret i 2-3 minutter til små bobler vises over overflaten og kantene ser faste og litt tørre ut.

Step 7

Snu hver pannekake forsiktig med en bred stekespatte og stek i ytterligere 1-2 minutter til den andre siden er gylden. Overfør stekte pannekaker til den varme stekeplaten i ovnen mens du fullfører den resterende røren.

Step 8

Server umiddelbart toppet med friske bær, en klatt gresk yoghurt eller et lett dryss kanel. For best blodsukkerregulering, kombiner med en proteinkilde og unngå sirup med mye sukker - vurder en skvett nøttesmør eller sukkerfri fruktkompott i stedet. Hver porsjon er 3 pannekaker.